

給食だより

2021年

★観音寺学校給食センター

- ♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- ♥👒のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥25日(月)～29日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中、太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
12 火	カレーライス	キャベツのサラダ ガーリックビーンズ 新春デザート	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま	牛肉 ちくわ 大豆	牛乳 青のり	にんじん 金時にんじん トマト 食べて菜	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	557 718 905
13 水	麦ごはん	釜あげいりこのフライ ロメインレタスのおひたし すまし汁 納豆 みかん	米 大麦	油 ごま	いわし かつおぶし 豆腐 かまぼこ 油揚げ 納豆	牛乳 わかめ	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	キャベツ ロメインレタス えのきたけ たまねぎ みかん	451 682 844
14 木	コッペパン	豚肉のBBQソースあえ 茎わかめのサラダ 春雨スープ	パン でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳 茎わかめ	ブロッコリー にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	りんご レモン キャベツ ごぼう 白菜 しいたけ エリンギ たまねぎ たけのこ	442 620 781
15 金	麦ごはん	鯛の塩焼き 紅白なます あんもち雑煮 ぼんかん	米 大麦 砂糖 あんもち 里芋	油 ごま	鯛 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	大根 白菜 しめじ ぼんかん	514 696 873
18 月	バターロールパン (幼なし)	五目ぞうすい 豆腐ちぎり揚げ 食べて菜のあえもの スイーツスプリング	パン 米 でん粉 砂糖	油 ごま	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき ちりめん 昆布	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ 食べて菜	大根 白菜 えのきたけ しょうが キャベツ スイート スプリング	380 677 746
19 火	麦ごはん	さばの幽庵焼き 切り干し大根のハリハリ漬け すきやき煮 りんご	米 大麦 砂糖 こんにやく 麩	ごま	さば 牛肉 白豆腐 焼き豆腐	牛乳 昆布	にんじん	ゆず 大根 キャベツ 白菜 えのきたけ 太ねぎ しめじ りんご	522 730 917
20 水	麦ごはん	松風焼き レタスの和え物 豚汁 きんかん	米 大麦 砂糖 パン粉 こんにやく さつまいも	油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ ブロッコリー にんじん	しょうが しいたけ レタス ごぼう 大根 きんかん	516 716 885
21 木	コッペパン	パラマンディ(レモン添え) ツナポテトサラダ ABCスープ ブルーベリージャム ヨーグルト	パン 米粉 じゃがいも マカロニ ジャム	油	メルルーサ まぐろ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	レモン 枝豆 たまねぎ キャベツ ブルーベリー	479 650 812

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
22 金	少なめ ゆかりごはん (幼なし)	金時にんじんの松葉あげ ロメインレタスのあえもの うちこみ汁	米 大麦 さつまいも てんぷら粉 うどん	油 ごま	ハム 豚肉 油揚げ なると	牛乳 かえり 青のり	ゆかり にんじん 金時にんじん 食べて菜 葉ねぎ	ロメインレタス 白菜 しめじ	397 674 720
25 月	全粒粉パン	豚肉の香り揚げ ブロッコリーのサラダ 瀬戸のチャウダー せとか	全粒粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも ふしめん 米粉	油 ごま油	豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム ちりめん	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ コーン エリンギ キャベツ せとか	509 714 850
26 火	麦ごはん	はまちのゆず香焼き 百花の香花 白みそ汁 和三盆糖	米 大麦 砂糖 じゃがいも 和三盆糖	油	はまち 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	百花 にんじん 葉ねぎ	ゆず 白菜 大根 たまねぎ ごぼう	508 683 887
27 水	いりこめし	豚肉のごまみそあえ 大根のあえもの まごわやさしい煮 学校給食週間ゼリー	米 里芋 でん粉 砂糖 こんにやく ゼリー	油 ごま	豚肉 油揚げ 大豆 牛肉 みそ	牛乳 かえり ひじき 昆布	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう しょうが 大根 キャベツ	507 691 887
28 木	米粉パン	じゃがいものミートソース焼き ファイバーサラダ ロメインレタススープ スイーツスプリング	米粉パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ 茎わかめ ひじき	にんじん トマト	ごぼう コーン れんこん きゅうり ロメインレタス エリンギ たまねぎ スイーツ スプリング	437 619 853
29 金	★ 白ごはん	鶏肉のアツヤき ポテトサラダ 中華スープ のり、いちご、マヨネーズ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖 はちみつ	油 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 わかめ のり	にんじん ブロッコリー ねぎ	えだ豆、わかめ コーン えのきたけ たまねぎ さくらげ	505 681 826

☆…観中リクエスト給食 観音寺中学校の2年生が家庭科の授業の中でリクエスト給食について考えました。今回は、「部活動の特性に合わせたリクエスト給食を考えよう」というテーマで学習をしました。3年生が引退し次の代へと引き継がれ、先輩たちの後を追いかけていたのが、自分たちが後輩を引っ張っていく側となり、責任と自覚を持ち、次のステージで輝くため、それぞれの部活動で力を発揮しようと頑張っています。その力をどんな場面でも十分発揮できるようにと部活動を大きく4つの型(持久型、筋力・瞬発力型、混合型、文化型)に分け、【部活動に見合った食事のポイント】をおさえながらグループで献立作成を行いました。コロナ禍で、行動に制限をかけることを余儀なくされ、過ごしにくくなっている今だからこそ、中学生の考えた給食を食べ、少しでも明るい話題になればと思います。給食だよりには、生徒直筆のものを掲載しています。リクエスト給食は1月29日(金)～2月に登場します!!お楽しみに♡

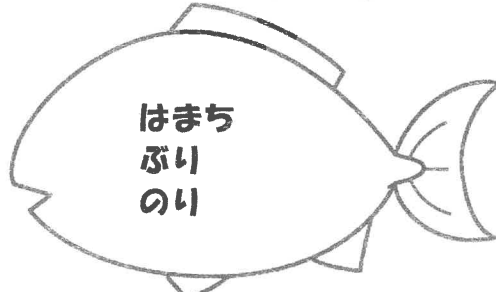
★「全国学校給食週間」を前に、1月16日(土)～24日(日)の間、観音寺中央図書館2階ロビーにて、市内の小中学校が作成した、食育に関する活動の様子やポスターなどを展示しています。ぜひ、足をお運びいただけたらと思います。★

観音寺学校給食センター

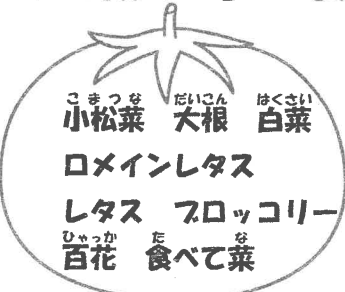
新年あけましておめでとうございます。1月は年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まる月です。

朝の冷え込みが厳しく、起きるのがつらい季節ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えながら元気に登校しましょう。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪予防のため手洗い、アルコール消毒、マスクの着用にも引き続き心がけましょう。

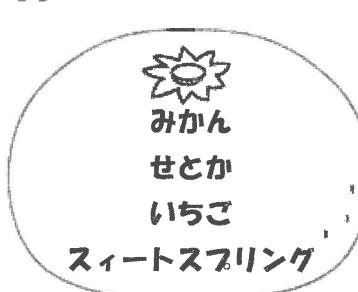
旬の味 ~ 1月に使う旬の食材 ~



はまち
ぶりのり



小松菜 大根 白菜
ロメインレタス
レタス フロッコリー
百花 食べる葉



みかん
せとか
いちご
スイーツフリング

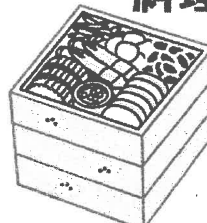
1月の行事食をお知らせします！

1月1日~3日【正月】

新しい年を迎える1月は、年初めの月です。正月に始まり、七草や鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにと願いを込めた行事がたくさん行われます。ご家庭でも行事や行事食についてぜひお話ししてみてください。

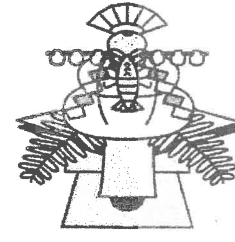
おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きをつつし、慣むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。



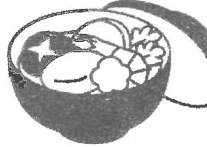
鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸たいつく、かさかみ、かみかたに、まるたしかみさま、そな、いさちで、歳神様へのお供えにします。「家だいたいづつ、だいたい、かかじつ、うえの、料の果実をもちの上に載せ、エビやこんぶ、えんざ、よ、かざ、昆布など縁起の良いものを飾ります。



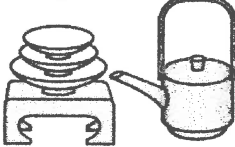
お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。



お屠蘇

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくとういでしょう。



2 1月24日~30日は「全国学校給食週間」です！

全国学校給食週間は昭和25年から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。学校給食は、もともと子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。しかし、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割となっています。

この「全国学校給食週間」の期間中、給食では、旬の食材・地域の食材はもちろん、郷土料理である「百花の雪花」や「いりこめし」などが登場します。他にも香川県の特産品である「県魚はまち」も登場します。伝統ある食文化の歴史を未来へ、私たちの手で受け継いでいきましょう。

<p>昔の学校給食 について知ろう！</p> 	<p>明治 22(1889)年~</p>  <p>山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。</p>	<p>昭和 22(1947)年~</p>  <p>戦後、LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。</p>
<p>昭和 25(1950)年~</p>  <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。</p>	<p>昭和 38(1963)年~</p>  <p>ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。</p>	<p>昭和 51(1976)年~</p>  <p>米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。</p>

~「学校給食展」のお知らせ~

「全国学校給食週間」を前に、1月16日(土)~24日(日)の間【観音寺中央図書館2階ロビー】にて、学校給食の様子や、市内の小中学校が作成した食育に関する活動の様子やポスターなどの作品を展示しています。

ぜひ、足をお運びいただけたいと思います。